



Ekaina Naturan, Junio en la naturaleza

Nordic Walking

PUNTO DE ENCUENTRO: Foru plaza.

RECOMENDACIONES:

Eguraldiari egokitutako arropa eta oinetakoak. Bakoitzak zerbait edateko eta jateko eraman behar du. Inskripzioan egitean adierazi nordic walking makilarik behar dituen. Parte hartu ahal izateko gutxieneko prestakuntza fisiko bat behar da.

Ropa y calzado de deporte adecuado a la climatología. Cada uno debe de llevar algo para beber y comer. Indicar en la inscripción si la persona que se inscribe necesita bastones de nordic walking. Se requiere un mínimo de condición física para poder participar.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD:

ASKUREN EDO URKABUSTAIZKO SAN PEDRO (710 m)

Beroketa eta hasiberrientzako (halakorik balego) hastapen labur baten ondoren, Foruen Plazatik hasita ibilbidea La Muerara abiatuko da, hortik Lekamañara igoko da, Lezamako menditik San Pedrorra igo, Aloriara jeizteko eta berriro Urduñara bueltatzeko.

ASKUREN O SAN PEDRO DE URKABUSTAIZ (710 m)

tras un calentamiento y breve iniciación para posibles novatos, si los hubiera, la actividad consistirá en una ruta que partirá de la Plaza de Los Fueros, se dirigirá a La Muera para subir a Lekamaña y de ahí ascender a San Pedro por los montes de Lezama, se descenderá a Aloria y regresar a Orduña.